

VIVEKANANDA COLLEGE



COLLEGE WITH POTENTIAL FOR EXCELLENCE,
Residential - A Gurukula Institute of Life Training,
Re-accredited with 'A' Grade (CGPA 3.59 out of 4.00) by NAAC,
Autonomous, Affiliated to Madurai Kamaraj University,
Managed by Sri Ramakrishna Tapovanam, Tirupparaiturai, Trichy
Tiruvadakam West, Madurai - 625 234



NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)
NATIONAL CADET CORPS (NCC)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
&
CENTRE FOR YOGA AND MEDITATION



Day

8

தினம் ஒரு யோகா

ஆஞ்சநேய ஆசனம் - CRESCENT LUNGE POSE

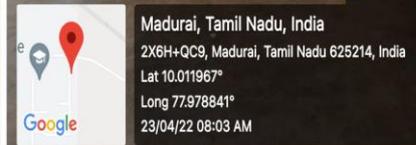
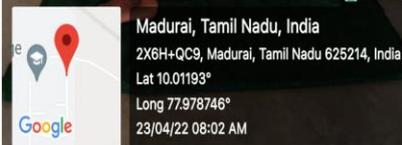
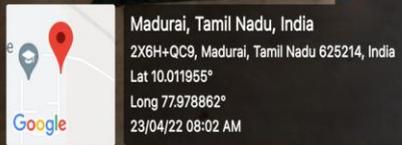
April 2022

Saturday

23



STEPS



ஆஞ்சநேய ஆசனம் - CRESCENT LUNGE POSE

Student Name	:	K. Priyadharsan
Class	:	II B.Com.

ஆஞ்சநேய ஆசனம்

ஆஞ்சநேயா என்பது சமஸ்கிருத வார்த்தையாகும், இந்து புராணங்களில் இந்து கடவுள் ஹனுமானின் மற்றொரு பெயர் ஆஞ்சநேயா. ஆசனத்தின் போது உடல் வடிவங்களின் வடிவத்தில் குறைந்த லஞ்ச் போஸ் அதன் ஆஞ்சநேயாசனா என்ற பெயரைப் பெற்றது. ஆஞ்சநேயாசனம் ஒரு முழுமையான தொகுப்பாக இருக்கலாம் - இது மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.

முதலில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டி உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர் கால்களின் பாதங்களை முன்னும், பின்னுமாக அசைத்து தளர்த்திக் கொள்வது முக்கியம். இடது முன்னங்காலை தரையில் ஊன்றி குதிங்காலை மேல் நோக்கி தூக்கிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். பின்பு குதிங்கால் மீது படத்தில் உள்ளது போன்று உடலின் பின்பகுதியை வைத்து உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்போது வலது காலை மடக்கி வலது கால் பாதமானது இடது தொடை மீது வயிற்றுடன் ஒட்டிய நிலையில் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். 2 கைகளையும் மார்புக்கு நேராக கும்பிட்ட நிலையில் வைக்க வேண்டும். இது தான் ஆஞ்சநேய ஆசனத்தின் அமைப்பாகும். இவ்வாறு 10 முதல் 20 வினாடிகள் வரை உட்கார்ந்து விட்டு பின்னர் படிப்படியாக பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். ஆசனப்பயிற்சியின் போது சுவாசம் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுடன் செய்து முடித்த பின்பு கால்களை மாற்றி இதே முறையில் வலது காலை ஊன்றி ஆஞ்சநேய ஆசனத்தை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

- ✓ முகம் பொலிவடைகிறது.
- ✓ தொடை தசை இறுக்கம் குறைகிறது.
- ✓ தட்டையான பாதத்தை சரி செய்யப்படும்
- ✓ மூட்டு வலியை குணமாக்கவும், கால்களின் நரம்பு சுருண்டு இருந்தால் சரி செய்யவும் ஆஞ்சநேய ஆசனம் பயன் தருகிறது.

CRESCENT LUNGE POSE (ANJANEYASANA)

Crescent Lunge Pose (Anjaneyasana) is a deep stretch for the hip flexors and quadriceps. It can also be a little bit of a backbend if you want it to be. It is a familiar pose that is found in the Sun Salutation C sequence. It provides recovery post-workout, and boosts energy while consciously working to improve posture.

Start the pose by getting into the pose of Adho Mukha Svanasana. When you are completely in the pose, breathe out and keep your right foot in forward direction beside your right hand. Note that your right knee and your ankle are in parallel line. Now slowly lower down your left knee and placed it on the ground or floor, right behind the hips. Breathe in, and raise your torso; after that lift your arms above your head, in a way that your biceps are touching your ears, and combine your palms and make Namaskar gesture. Breathe Out. Let your hips relax and forward, specified you are feeling a decent stretch within the frontal region of your leg and therefore the hip flexors. Keep your tailbone towards the floor. Stretch your lower back as you have interaction your spine. Stretch your arms additional behind so your heart is pushed up. Look behind as you progress into the delicate acrobatic stunt.

BENEFITS

- ✓ It gives the hips and hip flexors a good stretch. It opens up your shoulders, lungs, and chest.
- ✓ Increases your ability to concentrate and also builds core awareness.
- ✓ Low Lunge Pose stimulates the digestive and reproductive organs.
- ✓ If you practice this asana regularly, your body will be toned and energized.

“Yoga is a mirror to look at ourselves from within”
